سوودەکانی ڕۆژوو گـــرتن

سوودەکانی ڕۆژوو گـرتن

نـــوسەر : گـروپی زاکیر
نەخشەسازی بەرگ : عثمان محمد
ساڵی چاپ : ٢٠١٧
نۆرەی چاپ : یەکەم
تیراژ : ١٠٠٠ دانە

گـروپی زاکیر نایک
بـۆ لادان و ڕەواندنەوەی گـــــومانەکان
Email : Groupizakir@gmail.com
Web : www.zakirgroup.com

پێشـــــەکی

بەناوی پەروەردیگاری جیهانیان درووود و میهرەبانی لە پەیامبەرمان محمـد وە رەزا ورەحمەت لەهەوەڵان ، خوێنەرانی بەڕێز وەک گروپی زاکیر لە تۆڕی کۆمەڵایەتی فەیســبووک بە پێویســتمان زانی پێش هاتنی مانگی پیرۆزی ڕەمەزان ئەم نامیلکەیە بخەینە بەردەستان کە بە کـورتـی بـاس لە گـرنگی و ســودەکـانی ڕۆژووگرتن دەکـات و لەهەمانکاتدا ئاماژەمان بە کۆمەڵیک توێژینەوە و بەڵگەی زانســتی بـاوەڕپێکراویش داوە لەم بارەوە ، وە هاوکات چەند گومانێکیشــمان لەسەر ڕۆژو گرتن ڕەواندوەتەوە .

بێگومـان ئەم بـابەتە زۆر هەڵدەگرێت و زۆر بابەتگەلی گرنگ هەن کە لێرەدا ئاماژەی پێنەدراوە ، بەڵام ئەوەندەی کە بە پێویســتمان زانی لێرەدا ئـامـاژەمـان پێکردەوە و خســتومانەتە ڕوو ، بەهیوای ئەوەی توانیبێتمان ســودێک بە خوێنەر بگەیەنین و ئەم نامیلکەیەش جێی خۆی گرتبێت .

و السلام علیکم

پەیجی گـــــروپی زاکیر

٢٠١٧/٥/١١ زاینی – ١٥ شعبان ١٤٣٨ کۆچی

دەستپێک

پەیامبەری خوا (ﷺ) دەفەرمووێت:(الصِّيَامُ جُنَّةٌ، فَلاَ يَرْفُثْ وَلاَ يَجْهَلْ، وَإِنِ امْرُؤٌ قَاتَلَهُ أَوْ شَاتَمَهُ، فَلْيَقُلْ إِنِّي صَائِمٌ – مَرَّتَيْنِ)[1] ،

واتە: رۆژوو **قەڵغانەو پارێزەرە**، جا با موسڵمان قسەی ناشیرین و کاری خراپ و بێ رەوشتی نەکات وەك جوێن و غەیبەت کردن وە باکاری سەرپێچی لەگەڵ خێزانەکەی نەکات ، لە کاتی بەرۆژوو بوون ، وە کاری نەزانی و جەهالەت نەکات وەك هاوار کردن و خۆ سووك کردن وە ئەگەر یەکێك شەری لەگەڵ کرد یان جوێنی پێ دا ، با دوو جار بڵێ: **من بەرۆژوو بووم**.

قەڵغان و پارێزەرە لە چی؟ بێگومان لە گوناه و نەخۆشییە جەستەیی و دەروونییەکان و ئاگری دۆزەخ.

پزیشکانی سەردەم ئەوەیان بۆ دەرکەوتووە کەوا ڕۆژوو گرتن دەبێتە هۆی ئەوەی کە مرۆڤ بپارێزێت لە چەندین نەخۆشی و بە

[1] صەحیحی بخاری ، بابی ڕۆژوو ، فەرموودەی ژمارە ١٨٩٤

چـارەســـەرێکی گرینـگ و کـاریگەری دادەنێن کە هیچ تێچوویەکی ماددی ناوێت ، بۆیە ئێســتالەســەر تاپای جیهان کار لەســەر خۆ گـرتـنەوە لەخواردن (بەزمـانی خۆمـان ڕۆژووگرتن) دەکەنەوە وەک چارەســەر و پارێزەر لە نەخۆشــی وەبگرە ناوەند و نەخۆشــخانەی تـایبەت کراوەتەوە بۆ چـارەســـەر بەرۆژوو گرتن وەچەنـدین کتێبی زانســـتی لەســـەر دانراوە وەک The Fast Diet وە About fasting وەچەندین کتێبی تریش .

بەمەش گەورەیی ئیسـلاممان بۆ دەردەکەوێت کە بەهەموو شێوەیەک کار بۆ خۆشگوزەرانی مرۆڤایەتی دەکا .

★پرسیارێک بۆ خاوەن ژیریەکان★

پەیـامبەر (ﷺ) کە ١٤٠٠ســـاڵ پێش ئێســـتا لە بیابانێکەوە چۆن ئەوەی زانیووە کە ڕۆژوو پـارێزەر و چـارەســـەرە بۆ مرڤەکـان گەر نێردراوی خودا نەبێت و خودا پێی ڕانەگەیاندبێت !؟

- ئاگاداربە خودای گەورە پێویستی بە ڕۆژووی مرۆڤەکان نییە بەڵکو مرۆڤەکانە پێوویستیان پێیەتی هەم لەڕووی دەروونیەووە هەم لەڕووی جەستەیەوە کە ڕۆژوو دەبێتە هۆی چارەسەری بۆ مرۆڤەکان.
- ئاگاداربە ژیان زۆر کوورتە و کاتەکان زۆر بەپەلە ڕێ دەکاو دەڕوا ، بۆیە هەوڵبدە یەک ڕۆژوی ئەم مانگە پیرۆزەت لە دەست نەچێ هەمووی بەدڵێکی پر خۆشەوویستی بۆ خودا بگرە بەهیوای ئەوەی کە خودا لە گوناهەکانمان خۆشبێت .

ئەوەی گرینگە لێرەدا ئامازەی پێ بکەین ئەوەیە کە ئێمە ئەم بابەتەمان بەشێوەیەکی زانستیانە و بەپێی توێژینەوە باوەڕ پێکراوە جیهانیەکان نوسیووە وخۆمان بە دور گرتووە لە بابەتانێک کە بەڵگەی زانستی باوەر پێهێنەر پشتگیری ناکات .

ئێستەش لە بارەی ڕۆژووەوە چەند راپۆرتێک دەخەینە ڕوو .

ڕاپـــــــۆرتی یەکەم || دکتۆر أحمد الحميّري دەڵێت لە ساڵی ٢٠٠٨ دوای ئـەوەی وەکو خوێنـدکاری دکتۆرا لە زانکۆی تۆکیۆ بۆ بەشـــی پـزیشـــکـی ددان وەرگـیـرام، لـەلایـەن دەســـتـەی زانـکـۆوە بانگهێشتنامەیەکم بەدەست گەیشت بۆ بەشداری کردن لە ئاهەنگی دەرچوونی خوێنـدکـاره بیـانیـەکان کە لەیەکێ لە ئوتێلەکانی تۆکیۆ بـەڕێوە دەچو، هـاوڕێ هینـدیەکەم کە ناوی (ئانوپ Anoop) بوو ، یەکێک لە مامۆســتاکانی کە ناوی (پڕۆفیســۆر میزۆشـیما) بوو پێ ناسـاندم، ئەویش لێی پرسیم کە ئایا من موسوڵمانم؟ وە ئایا مانگی ڕەمەزان بەڕۆژوو دەبم؟ وتم: بەڵێ، ئینجا وتی: بۆچی بەڕۆژو دەبی؟ ئایا هیچ سودێکی هەیە؟ منیش وتم: لەڕووی دینیەوە بۆ هەستکردنە بـە بـارودۆخی هەژاران و دوورکەوتنەوە لە هەوەســبازیی، لە ڕووی تەندروســتیشـەوە فەرموودەیەک هەیە لە پەیامبەرەوە ﷺ ئەگێڕنەوە کـە ئـەفـەرموێـت: "**بـەڕۆژوو بـن، تـەنـدروســـت دەبـن.**" لێرەدا پڕۆفیســۆرەکە وەســتاندمی وتی: چۆن؟ چۆن تەندروســت دەبن؟ وتم: نازانم.! پڕۆفیسۆرەکە پێکەنی و وتی: چۆن وا دەبێ، ئێوە ڕۆژوو دەگـرن و نـاشـــزانـن ســـودەکـانـی چـیـە؟ دواتر بەهۆی سـەرقاڵییەوە بەکاری زانکۆ پڕۆفیســۆر میزۆشــیما داوای لێبوردنی کرد و ڕۆیشت.

هاوڕێ هیندییەکەم پرۆفیسۆرەکەی بەڕێ کردو بە خێرایی گەڕایەوە، وتم: بۆچی ئەو پیاوەت پێ ناساندم؟ وتی: بۆ نایناسی کێیە؟ وتم: نا، کێیە و پسپۆڕییەکەی چییە؟ وتی ئەوە یەکێکە لە چوار زاناکەی جیهان لەبواری (ئۆتۆفەجی (Autophagy)واتە: زانستی خۆراک پێدانی خانە لەڕێی خانەکە خۆیەوە ، ئینجا هاوڕێکەم وتی چۆن نازانی پەیوەندی چیە لە نێوان ئۆتۆفەجی و بەڕۆژوو بوون؟

دواتر ڕێنمایی کردم بە لێکۆڵینەوەی زیاتر لەسەر ئەو بابەتە و وەرگرتنی زانیاری زیاتر لەسەری و بڕیارماندا کۆتایی هەفتەی دواتر بەیەک بگەینەوە.

منیش دەستمکرد بە گەڕان بۆ دەستکەوتنی دواین توێژینەوە لەسەر (ئۆتۆفەجی -خۆراک دانی خودی بە خانە)، تەنیا دوو لاپەڕەم تەواو نەکرد لەیەکێک لە توێژینەوەکانی پرۆفیسۆر میزۆشیما تێگەیشتم کە پەیوەندی نێوان ئۆتۆفەجی و بەڕۆژوو بوون چییە.

(ئۆتۆفەجی- Autophagy) لەسەر بیرۆکەی خۆگرتنەوە لە خۆراک و ئاو بنیادنراوە کە بۆ ماوەیەک کە کەمتر نەبێ لە ٨ کاتژمێر، بەو مەرجەی جەستە لە بارودۆخێکی چالاکدابێ -نەخەوتبێ-، لەو کاتەدا جەستە هەڵدەستێ بە دیاری کردنی خانە نەخۆشەکان

(خـانـەی شـــێرپـەنجـەیی و جگـە لەوەش)، تاوەکو هەســـتێ بە شـــیکردنەوەی خودی بۆ خودی خۆی و بەمەش جەســـتە ڕزگاری دەبێ لەو خانانە و لە هەمان کاتیشـــدا خۆراکی پێویســـت بۆ خانە تەندروست و ساغەکان دابین دەکات!

بۆ ئـەوەی ئـەم کردەیەش بەشـــێوەیەکی گونجا و لەبار جێ بەجێ ببێ پێویســـتە پرۆســـەی خۆگرتنەوە لە خواردن و خواردنەوەکە بە شـــێوەیەکی دووبارە و بۆ ماوەیەکی کاتیی بێت تاوەکو ڕێگری بکات لە دووبارە دروســت بوونەوەی خانە شێپەنجەییەکان، یان پاڵپشتی کردنی ئـەو خـانـانـە لـەڕێی خواردنەوە کە چەوری و شـــەکرەکانی لـەخۆگرتووە. دوای هاتنی پشـــووی هەفتە، بە هاوڕێ هیندییەکەم گەیشتمەوە و ئەوەی دەستم کەوتبوو لەو ماوەیەدا پێیم وت، ئەویش لای خۆیەوە هەواڵێکی سەیری پێدام، وتی کە مامۆستاکەیان مانگی ڕەمـەزان بـەتەواوی بـەڕۆژوو دەبێ و لە هەموو هەفتەیەکیش دوو تا سێ ڕۆژ بەڕۆژوو دەبێ! منیش وتم بە مامۆستاکەت بڵێ پەیامبەری خوا (ﷺ) دووشـــەممە و پێنجشـــەممەی هەموو هەفتەیەک بەڕۆژوو دەبوو.

ئەمەش لیسـتی چەند توێژینەوەیەکی بڵاوکراوە لە گۆڤارە زانستی و جیهانییەکای وەکو (Science, NEJM, PNAS, NATURE, Cell) کە

تیایاندا پەیوەندی ئۆتۆفاجی و زۆرێک لە نەخۆشییەکان دەردەخات، لەسەرووی هەمویشیانەوە شێرپەنجە و پیربوون و جگە لەوانەش..

- Nutrient starvation elicits an acute autophagic response

http://www.pnas.org/content/108/12/4788.full.pdf

- Autophagy: Renovation of Cells and Tissues 2011

http://www.cell.com/cell/abstract/S0092-8674(11)01276-1…

- Autophagy and Metabolism 2010

http://science.sciencemag.org/content/330/6009/1344

- Autophagy fights disease through cellular self-digestion 2008

http://www.nature.com/…/jo…/v451/n7182/full/nature06639.html

- Autophagy in the Pathogenesis of Disease 2008

http://www.cell.com/cell/abstract/S0092-8674(07)01685-6…

- Autophagy: process and function

http://genesdev.cshlp.org/content/21/22/2861.full2008

- Autophagy in mammalian development and differentiation 2010

http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3127249/

- Short-term fasting induces profound neuronal autophagy 2010

http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3106288/

- Regulation of mammalian autophagy in physiology and pathophysiology. 2010
http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/20959619

- The Role of Autophagy in Aging 2007
http://onlinelibrary.wiley.com/…/abstract;jsessionid=8EF218…

- Autophagy and Aging: The Importance of Maintaining "Clean" Cells 2005
http://www.tandfonline.com/doi/abs/10.4161/auto.1.3.2017

- Autophagy Is Required to Maintain Muscle Mass 2009
http://www.cell.com/cell-metabolism/…/S1550-4131(09)00310-6…

- Autophagy inhibition induces atrophy and myopathy in adult skeletal muscles 2010
http://www.tandfonline.com/doi/abs/10.4161/auto.6.2.11137

- Autophagy regulates lipid metabolism 2009
http://www.nature.com/…/jou…/v458/n7242/abs/nature07976.html

- Fasting: Molecular Mechanisms and Clinical Applications 2014
http://www.cell.com/cell-metabolism/…/S1550-4131(13)00503-2…

- Fasting vs dietary restriction in cellular protection and can and cancer treatment..
https://www.ncbi.nlm.nih.gov/m/pubmed/21516129/

ڕاپـــــــۆرتی دووەم || بـــــــــانگخوازی ئیسلامی احمد شوقەیری لەســـــەردانێکیدا بۆ وڵاتی ئەڵمانیا بۆ (ناوەندی چارەسـەرکردن بەڕۆژووگرتن) ، سـودەکانی ڕۆژوو گرتنمان بۆ دەردەخا ، لەسـاڵی 1917 سـەربازێکی ئەڵمانی کەناوی (ئۆتۆ بۆخێنگەر)ــــە لەکاتی جەنگی جیهانی دووەم تووشـی نەخۆشـییەکی کوشـندە دەبێت کە ئەویش (تێکچوونی جومگەکـان)ە ، تـا وای لێـدێـت بەتەواوی پەکی دەکەوێتو بۆ ڕۆشتن و ڕێکردن گۆچان هەڵدەگرێت ، سەردانی زۆرێک لە پزیشـکەکان دەکات و زۆر ڕێگا تاقی دەکاتەوە بەڵام هیچ سـودی نابێت و زۆرێک لە پزیشـکەکان پێیان وتبوو : تۆ چارەسـەرت نیە ، تاوەکو ئەوکاتەی ڕۆژێککەسـێک هاتبووە لای و پێی وتبوو : (ئۆتۆ) بەڕۆژووبە بـــۆ چـــارەســــەری نەخـــۆشـــــیەکەت ئەویش بۆمـاوەی (19) ڕۆژ بەڕۆژوو بوو ، سـبحـان الله لە ڕۆژی نۆزدەهەم موعجیزە ڕوویـدا چـاک بویەو نەخۆشـیەکەی بەتەواوی نەما و دەیتوانی زۆر بەئاسـانی جوڵە بەهەموو جومگەکانی بکات . ئەمەش شـتێکی چاوەڕوان نەکراوبوو بۆی چونکە پێشـتر ناڵەی

دەهـات لەبەر ئێش و ئـازار دواتر بەجـارێـک هەموو شـــتێک گۆڕا و تەندروستی زۆر چاک بوو .

هەربۆیە لەو ڕۆژەوە (ئۆتۆ) ژیانی تەرخانکرد بەکردنەوەی ناوەندێکی گەورەی چـارەسـەرکـردنـی تـایـبەت بەڕۆژوو گـرتـن (**نـاوەنـدی چارەسـەرکردن بەڕۆژووگرتن**) ئەوناوەندەی لەسـالّی 1920 کردەوە ئێسـتـا 94ساڵ تێپەڕدەبێت بەسەر ئەم ناوەندە و لە خزمەتکردنیش بەردەوامە ، وە نەوەکـانی ئۆتۆش یەک لەدوای یەک نـاوەنـدەکەیـان بەڕێوەبردووە لە بـاپیریـانەوە کە خـاوەنی یەکەم تـاقیکردنەوەبووە دواتر داویەتی بەکوڕەکەی و ئێسـتاش نەوەکەیان بەڕێوەی دەبات و نەوەکەی دەڵـێـت لەو ڕۆژەوە تـا ئـێـســتـا بـاپیرم تووشـــی هیچ نەخۆشیەکی تر نەبووە ئەوەش بەڕاستی موعجیزەیە .[2]

ڕاپۆرتی سێیەم || کەناڵی (سی بی ئن) لەسەر ڕۆژو گرتن ڕاپۆرتێکی بڵاو کردۆتەوە ئەمەش دەقی راپۆرتەکەیە ، ڕۆژووگرتن سـیسـتمی

---

[2] https://youtu.be/E8AJ-PTnD2E

بەرگریمان بەهێز ئەکـات بەشـــێوەیەکی یەکجـار زۆر ، توێژەرانی زانکۆی بـاشـــووری کالیفۆرنیا توێژینەوەیەکیان ئەنجامدا لەســـەر مرۆڤ و مشـــك لە کـاتی ڕۆژووگرتنیـان ، بۆ ماوەی دوو تا چوار ڕۆژ بەدوایی یەکدا لە ماوەی شەش مانگدا ڕۆژوگرتن هانی جەستەیانی دا کە هەموو خـانە بێ کـارەکـان لەنـاو بەرێـت و خـانەی نوێی تەنـدرووســـت دروســـتبکـاتەوە ، دەمێکە ئەوە زانراوە کە یەکێ لە ڕێـگـاکـانـی درێـژکـردنەوەی تەمەنی ئـاژەڵانی تـاقیگە ئەوەیە کە ســەرفکردنی ووزەیان کەمبکرێتەوە ، ڕۆژوگرتن کاریگەرییەکی باشــێ هەیە بۆ سەر مێشك چەندین بەڵگە هەن نەك هەر بۆ ئاژەڵ بەڵکو بۆ مرۆڤیش کە ڕۆژووگرتن بەســوودە بۆ جەســتەیان بەشــێوەیەک کە هەوکردن کەم ئەکـاتەوە، هیلاکی و مـانـدوویەتی کەم ئەکـاتەوە، وە هەروەهـا ئۆکســـیدەیتی ئەندامەکانی جەســـتەش کەم ئەکاتەوە . ڕۆژووگرتن تەحەدایەکە بۆ مێشــکت و مێشــکت بەوە وەڵامی نەبونی خواردن ئەیـاتەوە کە ڕێگـاکانی گونجاندی لەگەڵ فشـــاری هیلاکی مێشـــك چـالاك ئەکـات کە یارمەتی مێشـــکت ئەیات مامەڵە بکات لەگەڵ کێشەی فشار و ڕووبەڕووبوونەوەی نەخۆشی .

مرۆڤ لە سـەر چارەکی ئەو خواردنە ئەژی کە ئەیخوات و سـێ بەشـەکەی تری دکتۆر لەسـەری ئەژی (واتە گەر مرۆڤ لەو حەدەی خۆی زیاتر بخوات زۆرتر نەخۆشـئەکەوێ و ئەبێ سـەردانی دکتۆر بکات) ، ڕۆژووگرتن ئەنزیمی **(PKA)** کەم ئەکاتەوە و بوار ئەڕەخسێنێ بۆ خـانەکـان کە نوێ ببنەوە و وە لە ئاسـتی هۆرمونی **(AGF)** کەم ئەکـاتەوە کە پەیـوەسـتە بە نەخـۆشـی شـێـرپەنـجە یەکێ لە ئەنجامدەرانی توێژینەوەکە ڕۆژووگرتنی وێناکردووە بە سـووك کردن و کەمکردنەوەی باری فرۆکە لە شت و مەکی زیادە بەوەی کە ئەڵێن: کاتێ برسـیت ئەبێ، سـیستمی جەستەتە هەوڵی کۆکردنەوەی ووزە ئەیـات و یەکێ لەو شـتـانەی کە ئەتوانێ ووزە کۆبکـاتەوە دووبارە بەکارهێنانەوەی زۆربەی خانەکانی سـیستمی بەرگریە کە پێویست نین و بەتـایبەت ئەو خانانەی کە ڕەنگە خراپ بووبێتن بۆیە ئەوەی کە بۆ تەندرووستی ڕۆحیمان بەسوودە (ڕۆژووگرتن)ـــە کە بەهەمان شـــێـوەش بەســــوودە بـۆ تەنـدرووســـتـی لاشــەمـان .[3]

[3] https://youtu.be/a3rJwj5lpAI

راپـــۆرتی چوارەم || (یۆشینۆری ئۆوسومی Yoshinori Ohsumi)، پسـپۆڕی زانسـتی خانەزانی لە ژاپۆن، بووە براوەی خەڵاتی نۆبڵی سـاڵی ٢٠١٦ بەهۆی ئەوەی کە میکانیزمی (خۆخۆریAutophagy) لە جەســتەدا دۆزییەوە. ئەم چەمکە ســاڵانێک بوونی هەبوو بەڵام تەواوی مـیـکـانـیزم و هۆکـاری ڕوودانی بە نـاڕوونی مـابوویەوە. لە راگەیێنـدراوی فەرمیی بەخشــینی نۆبڵی پزیشــکیـدا بەو زانـا ژاپۆنییە هاتووە ، (دۆزینەوەکانی ئۆوسومی چوارچێوەیەکی نوێیان دیاری کرد بۆ تێگەیشتنمان لەبارەی ئەوەی چۆن خانە و شانەکانی جەســتە پێکهـاتەکـانی خۆیـان بەکـاردەبەنەوە. دۆزینەوەکانی ئەو گرنگیی پرۆســەی خۆخۆری دەردەخەن لە هەنـدێـك پرۆســەی فیزیۆلۆجیی جەستەدا، وەك راهاتن لەگەڵ برسێتی و هەوکردن).

(خۆخۆری Autophagy) چەنـدین پێناســەی بۆکراوە کە دەکرێت هەموو پێناسـەکان ڕاسـتبن ، یەکێ لەوانە ئەوەیە کە ئەو پڕۆسـە خۆخۆریەی کە لەخـانەکاندا ڕوودەدات میکانیزمێکی خانەکان بێت تەنهـا بۆ مـانەوەیـان لە ژیـان، یـاخود دەگوترا کە گوایە تەنهـا بۆ دووبارە بەکارهێنانەوەی بەشــە لەکارکەوتووەکانی ناو خانەکانە، وە هەروەهـا دووبـارە بەکـارهێنـانەوەی خانە پەککەوتوو و پیربووەکان.

بەڵام وادەردەکەوێـت کە ڕۆڵـی لەهەمـوویـانـدا هەبـێـت بەڵام بەشـێوەیەکی سـەرەکی و باو لە پڕۆسـەی **Recycling** واتە دووبارە بەکـارهێنـانەوە و نوێبوونەوەی خانەکان لە ئاسـتێکی بچوکدا و لە ئاستێکی فراوانتردا دووبارە نوێبوونەوەی هەموو لەش.

پرۆسـەی خۆخۆری لەو کاتانەدا بەهێز دەبێت کە گوشـار لەسـەر جەسـتە هەیە، بۆ نموونە لەکـاتی برسـێتیدا خانەکان سـوود لە پێکهـاتەکـانی نێو خۆیـان وەردەگرن بۆ دەرپەڕاندنی وزە، ئەویش بە بەکـارهـێـنـانـی بەشـە لەکـارکەوتـووەکـان و تەنـانەت ڕەگەزە نەخۆشـخەرەکانی نێویان، هەم وزەی پێویسـت دروسـت دەکەن و هەم خۆیشیان لەوانە رزگاردەکەن و خۆیان خاوێن و نویێ دەکەنەوە. دۆزینەوەکەی ئۆوسـومی دەریدەخات کە خۆگرتنەوە لە خواردن و خواردنەوە دەبێتە هۆی ئەوەی جەسـتەبە ناچاری خۆی خاوێن و نوێ بکاتەوە لەڕێی پڕۆسەی خۆخۆرییەوە (Autophagy) کە لەڕێی ئەندامۆچکە هەڵوەشـێنەرەکانەوە ئەنجامدەدرێن کە پێیان دەوترێت **Autophagosomes** کە هەڵدەسـتێت بە دەوردان و گواسـتنەوەی ئەندامۆچکەو تەنۆلکە نەویسـتراوەکان و پاشـان یەکگرتنی لەگەڵ لایسۆسۆمەکان **Lysosome** .

لـێـژنەی بـاڵای خەڵاتـی نـۆبـڵـیش راســـتیی ئەو دۆزینەوەیەی ئۆوســـومییـان ســـەلماند. دۆزینەوەکەی ئۆوســـومی دەریدەخات پرۆسەی خۆخۆری دەبێتە هۆی پاراستنی زیندەوەران لە پیربوونی پـێشـــوەخـتە، بـگـرە جەســـتەیش نویێ دەکـاتەوە چونکە هــانی دروســـتکردنی خـانەی نوێ دەدات، ئەویش بە لەنێوبردنی پرۆتینە نـاتەواوەکـان و بەشـــە کۆن و لەکـارکەوتووەکـانی نێو خـانەکـان و هێشتنەوەی پێکهاتەی خانەکان لە بارێکی تەندروستدا.

ئایا دەکرێت ئەمە دەرخەری یەکێک لە ســوودەکانی ڕۆژوگرتن بێت ؟ بەڵێ زۆر بەڕوونی دەکرێـت پشـــتگیری کردەی ڕۆژووگرتن بکات کە مســـوڵمانـان لانی کەم لە ســـاڵێکـدا مـانگێـک بەڕۆژوودەبن. بەڵام ئەوەنەبێت ئەمە تاکە ســوودی ڕۆژووگرتن بێت بەڵکو لە ڕابردوودا بە بەڵگەو توێژینەوەی زانســـتی بە دەیـان ســـوودی تری ڕۆژووگرتن باسکراوە و سەلمێنراوە.

بەڵام لێرەدا ڕووبەڕووی ئەو پرســـیارە دەبینەوە کە ئایا مســـوڵمانان شـــایســـتەی وەرگرتنی ئەو خەڵاتەبوون ؟ بێگومـان ڕاســـتە کە مســـوڵمانان بە چەندین ســـەدە پێشتر خەریکی خۆبرسیکردن بوون

و بە کردەیەکی تەندروستیان زانیوە وە هەروەها بە بەشێک لە خواپەرستیان زانیووە.

بەڵام لێرەدا دەبێت مسوڵمان ئاگاداربێت، جەنابی دکتۆر ئەوەنەبێت لەخۆیەوە ئەو قسەی دەرپەڕاندبێت و خەڵاتی لەسەر وەرگرتبێت، بەڵکو بە چەندین ساڵ شەونخونی کردووە تاوەکو لە میکانیزم و پڕۆسەکە تێبگات ئەوکات توانیویەتی گریمانەکەی بسەلمێنێ.

کەواتە وەڵامەکە چییە ؟ ئایا شایەنی خەڵاتەکەین ؟ بێگومان نەخێر، بەڵکو شایەنی سزاین ، چ شتێک لەوە زیاتر مایەی شەرمەزارییە کە مسوڵمان بیت و دینەکەت فەرمانی پێکردبیت بەڕۆژووبیت، بەڵام لەبری ئەوەی یەکێک لەوناو مسوڵمانان هەستێت بەوەی لە پڕۆسەو سوودی ڕۆژووگرتن تێبگات کەچی کەسێکی بێگانە بێت کە لەوەیە هەر نەشزانێت ئیسلام چییە بێت و توێژینەوەی لەسەر بکات.

ئەی مسوڵمانان، ئەی ئەو ڕابردووە مەزنەی کە هەمیشە باسی لێوەدەکەین چی لێ بەسەرهات؟ کوان نموونەکانی ابن هیثم و خوارزمی و فارابي و الجزري و ابن خلدون؟

ئەی مسوڵمان! با خۆمان هەستینە سەر پێ وەک ئەو هەوڵبدەین با ئەو باسی ئێمە بکات[4].

توێژینەوەکان لەسەر سودەکانی ڕۆژوو گرتن

[4] http://www.nature.com/news/medicine-nobel-for-research-on-how-cells-eat-themselves-1.20721
https://www.nobelprize.org/nobel_prizes/medicine/laureates/2016/press.html
http://www.nature.com/emm/journal/v44/n2/full/emm201210a.html

1) ڕۆژووگرتن و نەخۆشیەکانی دڵ

ڕۆژووگرتنی ڕۆتینی کاردەکاتە سەر تەندروستیت و دڵت سەلامەت و پارێزراو دەکات لە نەخۆشی، چونکە دەبێتە هۆی کەمکردنەوەی کۆڵسترۆڵی زیانبەخشی خوێن، ئەمەش وادەکات ئەو مولوولە خوێنانەی کە خوێن بۆ دیواری دڵ دەبەن **Coronary artery** لە گیران بپارێزرێن و توشی داخران و جەڵتەی دڵ **sclerosis** نەبیت[5].

2) ڕۆژووگرتن و پەستانی خوێن

خۆ گرتنەوە لە ئاو و نەخواردنەوەی بۆ ماوەیەکی کاتی، تەندروستیەکی باشت پێ دەبەخشێ و دوورت دەخاتەوە لە نەخۆشی بەرزە پەستانی خوێن **Hypertension** .[6]

3) ڕۆژووگرتن و جەڵتەی مێشک

---

[5] https://www.sciencedaily.com/releases/2011/04/110403090259.htm
[6] http://www.jmptonline.org/article/S0161-4754%2801%2985575-5/abstract

ڕۆژووگـرتـنـی مـانـگـی ڕەمـەزان ڕێـژەی کۆڵسـتـڕۆڵ لە خوێـندا دادەبەزێنێـت، بەمەش پـارێزراو دەبیـت لـە تووش بوون بە جەڵتەی مێشک **shock** و نەخۆشی شەکرە، بەڵام چۆن؟؟

مرۆڤ ڕۆژانـە پێویسـتی بـە نزیکەی ٢٠٠٠٠ کـالۆری هـەیـە بۆ ڕاییکردنی زینـدە چـالاکییەکانی ڕۆژانەی، بەڵام بڕی زیادەی وزەی بەرهەمهاتوو لە کۆلسـتڕۆڵ و پڕۆتین کە جەسـتە ناتوانێت ڕزگاربێ لێیان کۆدەبێتەوە لە لاوازترین جێگەی لەش کە مولوولەکانی خوێنن ئـەمە بەنیسـبەت کۆلیسـتڕۆڵ ، وە ئەم دیوارانە تەنگ دەکەن یان دەیانگرن، ئەمەش چەندین کێشـەی تەندروسـتی دروسـت دەکات. ئەم گیران و تەنگ بوونە لە نەخۆشـی شەکرەدا **diabetes mellitus** دەبینرێ.

خۆ ئەگەر گیرانەکە لە مولوولەکانی مێشـکدا ڕویدا، ئەوە ڕاستەوخۆ دەبێتە هۆی توش بوون بە جەڵتەی مێشـک **brain shock** و مردنی نیوەی لـەش ئـەگـەر لـەمـاوەی کەمتر لە کاتژمێرێکدا چارە نەکرێ.

هـەرچی پڕۆتینی زیـادەشـە لـە شـێوەی چین چین لـەسـەر ماسـولکەکان دەنیشـێت. لێرەوە دەبینین کەوا بەڕۆژوو بوون دەبێتە هۆی کەمکردنەوە و نەهێشـتنی کۆلسـتڕۆڵی زیادە لە موولولەکانی

خوێندا تاوەکو جەستە بۆ بەرهەمهێنانی **ATP** بەکاری بهێنێ. چونکە جەستە بەردەوامە لە سوتاندنی وزە لەڕێی کاری کۆئەندامە خۆنەویستەکانەوە وەکو کۆئەندامی هەرس .[7]

4) ڕۆژووگرتن و کێشی لەش

توێژینەوەیەکی زانکۆی مانچێستەری بەریتانی تەئکید لەوە دەکاتەوە کەوا بەڕۆژووبوون هاوکاری ئافرەتان دەکات تاوەکو پارێزگاری لە ڕێکخستنی کێشی لەشیان بکەن وە ئەو کارە بۆ ڕەگەزی بەرامبەریش ڕاستە، هەروەها هۆکارێکیشە بۆ پارێزگاری کردن لە ڕێژەی ئاسایی شەکر لەخوێندا و چالاک کردنی کۆئەندامی بەرگری و باشترکردنی میمۆری مێشک. توێژینەوەکە ئەوەیشی بەمەرج گرتووە کە لانی کەم دەبێت بەڕۆژووبوونەکە لە هەفتەیەکدا دوو ڕۆژ بێت و ماوەی هەر ڕۆژێکیش بە نزیکی ١٤-١٨ کاتژمێر بێت[8].

[7] https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/17146246
https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/17193859
[8] https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/21475137

5) ڕۆژووگرتن و هەستیاری

ڕۆژووگرتن دەبێتە هۆی ڕێکخستنی هەستیاری **insulin** بەجۆرێ لەدوای ماوەیەک بەڕۆژووبوون ، **insulin** زۆر کاریگەرتر دەبێت لە ئاگادارکردنەوەی خانەکان تاوەکو گلوکۆز لە خوێنەوە وەربگرن. وە هەروەها دەبێتە هۆی زیادکردن و خێراکردنی چالاکییە زیندەییەکانی ناو جەستە **Metabolism** کە ئەمەش یارمەتی جەستەت ئەدات لەبەکارهێنانی خۆراک وەهەروەها سوتاندنی چەورییەکان وە تەنانەت زیاتر چالاکی کردنی هەرست[9].

---

http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S193152441400200X
http://www.npr.org/sections/thesalt/376712920/12/01/2015/minifasting-how-occasionally-skipping-meals-may-boost-health

[9] http://jap.physiology.org/content/99/6/2128
https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/ 24048020
https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/15640462

6) ڕۆژووگرتن و تەمەن درێژی

توێژینەوەیەک لەسەر مشکی تاقیگە دەری دەخات کەوا ڕۆژووگرتن بۆ چەندین ڕۆژ لەسەریەک بووەتە هۆی زیادکردنی تەمەنی مشکەکان.

Prolonged dietary restriction increases the life span in rodents.[10]

7) ڕۆژووگرتن و جوانی ڕوخسار

ڕۆژووگرتن تەنها بۆ یەک ڕۆژیش بێت دەبێتە هۆی بەخشینی جوانی بە پێست و پاککردنەوەی لە مادە ژەهراوییەکان وە هەروەها ڕێگری لە دروستبوونی زیپکە دەکات. لەبەرئەوەی جەستە بۆ ماوەیەکی کاتی ئەرکی هەرسی لەسەرشان نەماوە بۆیە دەتوانێت تەرکیز بکاتە سەر نوێبوونەوەی بەشەکانی تری جەستە.

---

[10] https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/15640462
http://www.karger.com/Article/Abstract/ 21253٨
https://academic.oup.com/geronj/article-abstract/38/1/36/570019/Differential-Effects-of-Intermittent-Feeding-and

Fasting can help clear the skin because with the body temporarily freed from digestion, it's able to focus its regenerative energies on other systems. [11]

8) ڕۆژووگرتن و هەستی برسێتی

بە ڕۆژووبوون بۆ ماوەی ١٢-٢٤ کاتژمێر هەستی برسێتی لە مرۆڤدا ڕێکدەخات. ئەگەر مرۆڤ تەنها بە کۆرسی ٤٤ کاتژمێری نان بخوات ئەوا لاشـەی هەرگیز ناتوانێت ئەزموونی برسـێتی ڕاسـتەقینە بکات بەم هۆیەش سـیگنالی هەڵە دەنێردرێت بۆ جەسـتە ئەگەر بەڕاستی برسیش نەبیت. بەتایبەتی تاکی قەڵەو کە مێشکیان سیگناڵی ڕاست نانێرێت بۆ جەستەیان.

Obese individuals do not receive the correct signals[12].

---

[11] http://skinverse.com/fasting-for-better-health-and-skin/

[12] http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/17212793

9) ڕۆژووگرتن تەواوی سیستەمی بەرگری لەش تازە دەکاتەوەو بەهێزتری دەکات.

ڕۆژووگرتن هانی **Stem cell** ەکان دەدات کە خۆڕکەی سپی زیاتر دروستکەن وە تەواوی سیستەمی بەرگری لەش نوێ بکەنەوە.

It gives the 'OK' for stem cells to go ahead and begin proliferating and rebuild the entire system[13]

وە هەروەها ڕۆژووگرتن بۆ ماوەیەکی دوورودرێژ (١ هەفتە تا ٦ مانگ) ئەنزیمی "PKAA" کەمدەکاتەوە، کە ئەم ئەنزیمە پەیوەندی بە پیربوونەوە هەیە وە ئەم ئەنزیمە چانسی توشبوون بە شێرپەنجە زیاد دەکات ، کەوایە کەم بوونی ئەم ئەنزیمە بەهۆی ڕۆژووگرتنەوە پیربوون هێواش دەکاتەوەو ئەگەری توشبوون بە شێرپەنجە کەمدەکاتەوە.

[13] http://www.telegraph.co.uk/science/2016/03/12/fasting-for-three-days-can-regenerate-entire-immune-system-study/

Prolonged fasting also reduced the enzyme PKA, which is linked to ageing and a hormone which increases cancer risk and tumor growth.[14]

10) ڕۆژووگرتن گەشە بە مێشک و دەروونی مرۆڤ دەدات

بەڕۆژووبــوون پەرە بە دروســتکردن و دەردانی هۆڕمۆنێـک دەدات بەنــاوی (Brain-derived neurotrophic factor) کە هــانــی نوێبوونەوەو **regeneration** ی خانە دەمارییەکان دەدات و لە زۆر حـاڵەتیش دەیـان پـارێزێـت. وە هەروەها ئەوەیان بۆ دەرکەوتووە کە بەڕۆژووبوون عادەتەن دەبێتە هۆی بەئاگاییەکی باشتر و مەزاجێکی بـاشــتر و هەســتکردن بە تەنـدروســتییەکی بـاشــتر و تەنانەت دڵخۆشیش[15] .

11) ڕۆژووگرتن و گەشە

ڕۆژووگرتن دەبێتە هۆی دەردانی بڕێکی زیاتر لە هۆڕمۆنی گەشەی مرۆڤ ، ڕێژەی هۆڕمۆنی گەشەی مرۆڤ لە خوێندا بە نزیکی ٥٥

---

14 https://news.usc.edu/63669/fasting-triggers-stem-cell-regeneration-of-damaged-old-immune-system/

15 http://www.psy-journal.com/article/S0165-1781(12)00815-3/abstract
http://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1046/j.0022-3042.2001.00747.x/abstract
https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/11220789

هێندە زیاددەکات بەهۆی بەڕۆژووبوونەوە وە دەبێتە هۆی سوتانی چەوری و گەشەیەکی باشتری ماسولکەکان و چەندەها سوودی تر لە هەردوو ڕەگەز و هەموو تەمەنەکاندا .[16]

12) ڕۆژووگرتن و نوێ بوونەوە

چـاکبوونەوەو نوێبوونەوەی خـانەکانی لەش بە گشـتی و هانی **Autophagy** خـانە خـراپـبوو کۆنەکـان دەدات تـاوەکو خۆیـان لەناوببەن و خانەی نوێ جێگەیان بگرنەوە.

The body induces important cellular repair processes, such as removing waste material from cells[17]

[16] http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC329619/
http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/2355952
http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/1548337
http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/12425705

[17] http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3106288/
http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/21106691

13) ڕۆژووگرتن و نەخۆشی شەکرە

ڕۆژووگرتن ڕێگری دەکات لە پەرەسەندنی هەردوو جۆری شەکرە[18]

14) ڕۆژووگرتن و نەخۆشییەکانی مێشک

زانـاکـان دەڵێن بـەڕۆژوو بوون بـەشـــێوەیەکی ڕێکخراو خانەکانی مێشـک لە تێکچوون و لەدەسـتدانی میمۆری و داتای زەخیرە کراو دەپـارێـزێـت، و مـرۆڤ دوورت دەخـاتـەوە لـە تـووشــبوون بـە نەخۆشییەکانی مێشک.

لـێـکـۆڵـەرانـی ئـیـنسـتـیـتـیـوتـی نـەتـەوەیـی بۆ تـەمـەن لـە بالتیمۆر "National Institute On Ageing in Baltimore"دەڵێن: گـەیشــتووینـەتـە ئـەو ئـەنجـامـەی کـەوا خۆگرتنـەوە لە تەواوی خواردنـەکـان بەشـــێوەیەکی ڕێکخراوانە و لانی کەم بۆماوەی دوو ڕۆژ لە هەفتەیەکدا دەبێتە هۆی پاراستنی مرۆڤ لە تووش بوون بە

---

[18] http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/17316625
http://www.sciencedirect.com/.../article/pii/S193152441400200X

نەخۆشییەکانی مێشکی وەکو (ئەلزەهایمەر و پارکینسۆن و چەندانی تر) ، هەروەها دکتۆر مایکڵ ئیدریس "Dr. Michael R. Eadess" دوای توێژینەوە لەسەر چەند گیاندارێکی زیندوو گەیشتە ئەو ئەنجامەی کەوا لە حاڵی بەڕۆژووبووندا ڕێژەی پڕۆتینی (BDFN) بەڕێژەیەکی بەرچاو زیاد دەکات، ئەم پڕۆتینەش بەپرسە لە ڕێکخستن و چالاککردنی کاری خانەکانی مێشک[19].

15) ڕۆژووگرتن و نەخۆشی شێرپەنجە

لە توێژینەوە تازەکانی زانکۆی باشووری کالیفۆرنیا دا هاتووە کەوا خۆگرتنەوە لە خواردن و خواردنەوە کاردەکاتە سەر ڕاگرتنی گەشەی خانە شێرپەنجەییەکانی لەش.

لێکۆڵەران ڕاشکاوانە دەڵێن کەوا بەهیچ جۆرێک لەوباوەڕەدانەبوون کە خۆگرتنەوە لەخواردن ئەو کاریگەرییە ناوازەیەی هەبێ لەسەر نوێکردنەوەی خانەکانی خوێن و لەناوبردنی خانە شێرپەنجەییەکان **Cancer Cells** . بەگوێرەی ئەو توێژینەوەیەی لە

---

[19] Fasting in Islam by Dr. Arafat El-Ashi (Director), Muslim World League Canada Office. Fast way to Better Health by Dr. Michael R. Eades.
https://www.theguardian.com/society/2012/feb/18/fasting-protect-brain-diseases-scientists

گۆڤاری **Scientific Journal Of Ageing** دا بڵاوکراوەتەوە، بەڕۆژوو بوون زۆر چالاکانە کاردەکاتە سەر چارەسەرکردنی شێرپەنجە. هەر لە توێژینەوەیەکی تری زانکۆی باشووری کالیفۆڕنیا **USCC** ڕوونکراوەتەوە کەوا ڕۆژوو گرتن هاوکاری توشبووان بە شێرپنجە دەکات کە وەڵامدانەوەیەکی زۆر ئەرێنی تریان هەبێت بۆ چارەسەرکردنی شێرپەنجە بەڕێگەی کیمیایی و تیشک.

هەروەها توێژەرانی پەیمانگای **The national institute of ageing** تەئکید لەوە دەکەنەوە کەوا ڕۆژووگرتن دەبێتە هۆی پاراستنی ئافرەتان لەتوشبوون بەنەخۆشی شێرپەنجەی مەمک.[20]

16) لە کاتی بەروژوون دا لەشی مروڤ کلوسترولی زیاتر دەردەدات بۆ ئەوەی وەک سەرچاوەی وزە بەکاربێنیت لە جیاتی

[20] http://www.collective-evolution.com/2014/06/22/scientists-discover-that-fasting-triggers-stem-cell-regeneration-fights-cancer/
http://www.ncbi.nlm.nih.gov/m/pubmed/21088487/
https://news.usc.edu/41212/fasting-makes-brain-tumors-more-vulnerable-to-radiation-therapy/
https://news.usc.edu/63669/fasting-triggers-stem-cell-regeneration-/of-damaged-old-immune-system

گلوکوز کۆلسترول و چەوریەکان دەبنە سەرچاوەی وزە لە جیاتی گلوکوز کولسترول و چەوریەکان دەبنە سەرچاوەی وزە ئەم پروسێسەش دەبێتە هۆی کەمبونی خانەکانی چەوری لە لاشەدا خوێندنی نوێ جەخت لەوەش ئەکاتەوە کە بە ڕۆژوو بوون کاریگەریەکی گەورە لەسەر دەردانی هورمونی گەشەی مروڤ هەیە (growth hormone) لە ناو پیاودا بە رێژەی ٪٢٠٠٠ و لە ئافرەتدا بە رێژەی ٪١٣٠٠ زیاد دەکات هەروەها دکتور هۆڕنی دەڵێت کە بە ڕۆژوو بوون چارەسەرە و فاکتەرێک پارێزەرە بو توشبوون بە نەخوشی شەکرە (diabetes melitus)و جەڵتەی دڵ هەروەها بەڕۆژووبوون بەکاردێت وەک چارەسەر بو نەخۆشی قەڵەوی و بەرزبوونی پەستانی خوێن و تەنگەنەفەسی و هەوکردنی رومانتیزی هی جومگەکان هەروەها بەروژوبوون دەبیتە هۆی کەمکردنی LDL_C) جورە کولسترولێکی زیانبەخشە) لە ناو خوێندا بە مەش پارێزگاری دڵ دەکات لە توشبوون بە جەڵتەی دڵ (atherosclerosis) هەروەها بەروژوبوون هانی دروستکردن و بەهێزکردنی ماسولکەکان دەدات (muscle building)لە ژێر کارتێکرنی هورمونی گەشەی (G hormone)بەروژوبوون دەبیتە هۆی بەرزبونی (ghrelin hormone) ئەم هورمونە ناسراوە بە

هورمونی برســێتی چونکه بەرپرســە لەوەی کە ئاگادارت بکاتەووە کە برســیت ، بەروژوبوون وا لە ئەم هورمونە دەکات کە زور ورد بیت لە کـاتی دەردانی واتە وا لە لاشــە دەکـات کە تەنهـا لەو کـاتە ئەو هورمونە دەبـدات کە پێویســتی بە وزە بیـت هەروەکو وتمـان کە بەروژوبوون دەبیتە هۆی کەمبوونی کولســترولە زیان بەخشــەکان بەڵام کاریگەری نابیت لەسەر کولسترولە بەسودەکان (HDL_CH) واتە تەنهـا کولسرــولە زیـان بەخشــەکـان لەناودەچن ، هەروەها بەروژوبــوون رێــژەی (triglyceride) کەم دەکـات کە ئەویــش چەوریەکی زیان بەخشـە ئەو ماوەیەی بەروژوبوون کە سودمەندە و نابیتە هۆی هیچ کێشــەیەیک بۆ لەش لە بەینی ١٠-١٨ کاتژمێر دیارکراووە لە لایەن ســەرچاوە پزیشــکیەکان و ئەمەش هەمان ئەو مـاوەیە کە موســڵمـانـان تیـایـا بەروژودەبن (لە بەرەبەیـانەووە تـا خۆرئاوابن ١٠-١٨ کاتژمێر دەکات لە زوربەی وەڵاتەکان)[21]

---

[21] https://draxe.com/the-many-health-benefits-of-fasting/

وەڵامی چەند گومانێک لەسەر ڕۆژوو گرتن

1) خەڵکانێک دەپرســـن ئەی بۆچی کە موســـڵمانان بەرۆژوو دەبن هیچ سودێکی بۆیان نییە بەشێوەکی بەرچاو کە ئەم توێژینەوانە باســـی دەکەن بگرە خراپ تریش دەبن کاتێک بەڕۆژوو دەبن بێ تـاقەت و مـانـدوو وە هیچ ســـودێکی بۆیـان نـابێ وە زۆرینەی موسـڵمانان تووشــی سەر ئیشەو سەر گێژ خواردن ئەبن کەواتە ئەم بابەتەی کە نووسیووتانە هیچی راست نییە .

وەڵام || بەرێزان بەشـــێـک لە موســـڵمـانـان کـاتێـک بەڕۆژوو ئەبن بەشێوەیک باش و جوان بەڕۆژوو نابن بۆیە کاتێک کە ڕۆژوو ئەشکێن و ئفتـار دەکەنەوە خواردنێکی زۆر زۆر دەخۆن و دەبێتە مایەی زیان نەوەک ســـود ، چونکە کـاتێک بەشـــێوەیەکی زۆر خواردن ئەخۆی

لەکـاتێکـدا مـاوەیەکی زۆر بێ خواردن بوویت دەبێتە مایەی بەرزوو نزمەیەکی زۆر لە شــەکرە و گلوکۆس وە لەانسـولین لە لەشــی مرۆڤ بەمەش دەبێتە هۆی بێتـاقەتی و بێزاری مرۆڤ ،بۆیە پەیـامبەرمـان دەفەرمووێ ﷺ : (مَا مَلأَ آدَمِيٌّ وِعَاءً شَرًّا مِنْ بَطْنٍ بِحَسْـبِ ابْنِ آدَمَ أُكُلَاتٌ يُقِمْنَ صُــلْبَهُ فَإِنْ كَانَ لَا مَحَالَةَ فَثُلُثٌ لِطَعَامِهِ وَثُلُثٌ لِشَرَــابِهِ وَثُلُثٌ لِنَفَسِـهِ)[22] . واتە (پەیامبەر ﷺ فەرمووی هیچ شـوێنک خراپتر نـیـیە لە پـرکردنی وەک خراپی زگی مرۆڤ بۆیە پێویســـتە مرۆڤ ئەوەنـدە بخوات کە پشـــتی راگرێـت وەگەر هەر نەی توانی خۆی راگرێت با زگی بکا بەسـێ بەش ، بەشـێک بۆ خواردن بەشێک بۆ ئاو وە بەشـــێـک بـۆ ئـاڵـوگـۆر کـردنـی ئـۆکســـجـیـن) بۆیە لەسەر موسڵمانان پێویستە بەم شێوە خواردن بخۆن تاوەک و ڕۆژووەکانیان سودی بۆیان هەبێ نەوەک زیان .

2) زۆر دەبینین و دەبیســـتین لـە بێبـاوەران کـە ئیســـلام یاســا و شـــێوازی پەرســـتشـــەکـانی لەناویشـــیاندا ڕۆژوو گرتن ی لە

[22] ترمیذی گێڕاویەتیەوە و ئەلبانیش بە صەحیحی داناوە

شـارسـتانییەتەکانی تری وەکو سـۆمەرییەکان و بووزاییەکان و جولەکە و گاور ...هتد وەرگرتووە .

وەڵام || هەر ئەم قسـەیەش خۆی لە خۆیدا سـەلمێنەری ئەو ڕاسـتییەیە کـە بێبـاوەڕان نـازانن جیـاوازی چییـە لە نێوان دین و یاسـادانان، هەروەکو چۆن نازانن کە کەی ئیسلام دەستی پێکردووە. خـۆ گەر لـێـیـان بپرسـی، کـەی ئیسـلام دەسـتی پێکردووە؟؟ دەڵێن: لـەگـەڵ هاتنی محمد (ﷺ) ، لەمەوە دەزانی کە گشـت بیر و بۆچوونـەکـانیـان لـەسـەر هـەڵـە بونیـادنراون، دەزانی بۆچی؟ چونکە ئایین و بەرنامەی گشـت نێردراو و پەیامبەرانی خوا بریتی بـووە لـە ئـیسـلام لـەگـەڵ بوونی جیـاوازی لـە یـاسـاکـانـدا و حـەج کـردن و نـوێـژ کـردن و ڕۆژووگـرتـن....هـتـد لەنـاویـانـدا پەرستشێکی هاوبەشن، بۆیە ئایینی باوکمان ئادەم (علیە السلام) و تەواوی پەیامبەرەکانی تریش ئیسلامە. کەواتە ئیسلام لەگەڵ هاتنی محمـد (ﷺ) دەسـتی پێنـەکردووە بـەڵکو تـەواوکراوە بـە هـاتنی. پەروەردگـاری بـاڵا دەفـەرموێـت: (الْيَوْمَ أَكْمَلْتُ لَكُمْ دِينَكُمْ وَأَتْمَمْتُ عَلَيْكُمْ نِعْمَتِي وَرَضِيتُ لَكُمُ الإِسْلاَمَ دِينًا) المـائـدة، ٣. واتە : وا لەئەمرۆوە بەرنـامەو ئـایینەکەتـانم بەپـایـان گەیـاند، واتە:

لەبارەی حەڵاڵ وحەرامەوە، هەمووشتێکم بۆ تەواوکردن، وە نیعمەت و بەخششی خۆمم بۆ تەواوکردن سەرم خستن بەسەر دوژمنانتاناو رێنماییم کردن بۆرێگەی راســت، ئیتر نەپێویســت بە پێغەمبەرێ تر هەیەو، نە قورئـانێکی دیکە، ئیســـلامیشـــم بەبەرنـامەو ئـایین بۆ هەڵبژاردن.

ئێســـتا فەرموون با ببینین کە کەی شـــارســـتانییەتی ســـۆمەری و بووزایی هیندۆسی دەستیانپێکردووە .

ســـــــــــۆمەریەکان || شـــارســـتانییەتی ســـۆمەری یەکێک بووە لە شـارسـتانییەتەکانی کۆمەڵێ مەردووم لە ناوچەی سـۆمەر -عێڕاقی ئـەمڕۆ- لـە مـاوەی هەزارەی چوارەمی پێش زایین. ســـۆمەرییەکان وڵاتەکەیان ناو نابوو (کێن جیرken-gir)، وە زمانەکەیشـــیان بریتی بوو لـە (ئێمی جیر Eme-gir) ، ســـۆمـەر نـاوێکی ئـەکـەدییـە لـە ناوچەکانی باشووری عێڕاق و دانیشتوانی نراوە، لێکۆڵەرەوان دوای دۆزینەوەی نوسـین و زمان و ڕۆشـنبیرییەتی سـۆمەری لەسـەدەی نۆزدەی زایینی دا ئەم ناوەیان دوزیوەتەوە و بەکاریان هێناوە[23]

[23] http://www.abualsoof.com/inp/view.asp?ID=16

هیندۆسـی || شـارسـتانیەتی هیندۆسـی بەدیاری کراوی دیار نییە چەند هەزار سـاڵ پیش زایین بووە بەلام بە ٢هەزار تا ٥هەزار سـاڵ مەزەندە دەکرێت.

بووزایی || شـارستانیەتی بووزایی و هاتنی ئاینی بووزی ٥٠٠ ساڵ بۆ٦٠٠٠سـاڵ پێپیش مەسـیح -علیه السـلام- دروسـتکراوە، کەچی ئـاینی پەیـامبەرمـان ئادەم -علیه السـلام- لەگەڵ دروسـت بوونی مرۆڤایەتی هاتووە[24].

بە کوردی و کورتی || لەکاتێکدا شـارسـتانییەتی سـۆمەری ٤ هەزار سـاڵ پـێش زایـین دەسـتی پێکردووە وە شـارسـتانیەتی هیندۆسـی ٢٠٠٠سـاڵ پێش زاییی دەسـتی پێکردووە، و بووزاییش ٦٠٠سـاڵ پێش زایین دەستی پێکردووە، کەواتە کێ یاسا و شێوازی نوێژ کردن و ڕۆژوو و عیبادەتەکانی لەوی تر وەرگرتووە ؟

[24] https://www.youtube.com/shared?ci=WawK9aSdOe4

بیرت نەچێت || ئەمە جگە بوونی لە جۆراو جۆرییەتی و جیـاوازی گەلێکی بێ ئەنداز لە یاسـاکان و شـێوازی پەرسـتشـی ئیسـلام و شـارسـتانییەتەکانی تر، چونکە پەیڕەوانی ئیسلام وەکو سۆمەری و هینـدۆسـی و بووزاییەکـان ڕۆژوو ناگرن چونکە لە ئیسـلام ٣٠ڕۆژ بەڕۆژوو دەبن وە لە بەیانیەکەی تا ئێوارە هیچ ناخۆن کە ئەم شێوازە خۆبرسـی کردنەی ئیسـلام توێژینەوکان پشـت راسـت دەکەنەوە بەوەی کە مـرۆڤ گەر بـیەوەێ سـود لە ڕۆژوو گـرتنەکەی ببینێ بەشـێوەیکی چاک ئەوە دەبێ ڕۆژانە ٨سەعات بۆ ١٠ سەعات خۆی برسی کا وەکاتێک خۆی برسی دەکا پێویستە لەسەری بەردەوام بی بەڵام ئـاینەکـانی تر هەریەکە و رۆژێکی کەم بەڕۆژوو دەبن وە ڕۆژوو گرتنەکەیان بریتەیە لە خۆ گرتن لە گۆشـت خوارد یان لە قسە کردن وەگەر خۆشـیـان بگرن لەخواردن ئەوە تەنهـا ٣ ڕۆژە بۆیە بەهەموو شـێوەک جـیـایە ڕۆژوو گـرتـنـی ئـیسـلام.

کەوایە کێشـە لە بەهەڵە تێگیشـتی ئەم بەرێزانە هەیە لەم بابەتەدا، نەوەکو ئیسـلام کۆپی پەیسـتی ئاینە دەسـتکردەکانی مرۆڤ بێ، ڕوونە کە ئاینانەکانی تر شێواز و یاساکانی ئیسلامیان وەرگرتووە .